グラン・スポール 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

レッスン開始の30分前から受付開始

レッスンはすべて予約制となります

2020年5月18日～5月24日

5月18日(月)

第1スタジオ
- 【定員20名】 11:00～11:30 はじめてエアロ 菊田
- 【定員20名】 13:00～13:30 ボディアタック30 木村(沙)
- 【定員20名】 14:00～14:30 ボディコンバット30 小関
- 【定員20名】 19:00～19:45 Group Fight 45 金澤
- 【定員20名】 20:30～21:15 ボディパンプ45 小野寺(将)

第2スタジオ
- 【定員16名】 10:30～11:00 アロマストレッチ 浅倉
- 【定員20名】 11:30～12:00 バレトンショート 木村(沙)
- 【定員16名】 12:30～13:15 ボディバランス45 八木澤
- 【定員20名】 13:45～14:15 CXワークス 阿部(祐)
- 【定員20名】 19:15～20:00 ボディアタック45 小関
- 【定員20名】 20:30～21:15 ヒップホップ45 二階堂

サーキットR30

5月19日(火)

第1スタジオ
- 【定員20名】 10:00～10:45 フラダンス 相田
- 【定員20名】 11:30～12:15 バイラバイラ45 滑川
- 【定員20名】 13:00～13:30 ボディコンバット30 小野寺(将)
- 【定員16名】 14:15～15:00 Group Centergy45 佐々木(康)
- 【定員20名】 19:00～19:30 ボディアタック30 木村(沙)
- 【定員20名】 20:00～20:30 CXワークス 里館
- 【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 佐々木(康)

第2スタジオ
- 【定員20名】 10:00～10:30 LESMILLS barre 鈴木(み)
- 【定員20名】 11:00～11:30 バレトンスタンディングフロー 鈴木(み)
- 【定員20名】 12:00～12:50 ウォーキング50 大戸
- 【定員20名】 13:30～14:00 ボディジャム30 佐竹
- 【定員20名】 14:30～15:15 バレトン 金澤
- 【定員20名】 19:00～19:45 ノンストップバイラバイラ45 八木澤
- 【定員20名】 20:15～20:45 ボディジャム30 佐竹

サーキットR30

5月20日(水)

第1スタジオ
- 【定員20名】 11:00～11:45 ズンバ 佐藤(か)
- 【定員20名】 13:15～14:00 ダンスミックス45 佐川
- 【定員20名】 14:30～15:15 バイラバイラ45 小関
- 【定員20名】 18:30～19:15 ズンバ 森
- 【定員20名】 19:45～20:30 ボディパンプ45 栗城

第2スタジオ
- 【定員16名】 10:15～11:00 ヨガ45 八木澤
- 【定員20名】 11:30～12:15 ボディコンバット45 早坂(の)
- 【定員20名】 12:45～13:15 ボディジャム30 小関
- 【定員20名】 13:45～14:30 バレトンスタンディングフロー 鈴木(み)
- 【定員20名】 19:00～19:45 バレトン 金澤
- 【定員20名】 20:45～21:30 ボディコンバット45 小野寺(将)

サーキットR30

5月21日(木)

第1スタジオ
- 【定員20名】 10:20～11:10 ウォーキング50 大友
- 【定員16名】 11:40～12:25 ボディバランス45 川畑
- 【定員20名】 13:00～13:45 ボディジャム45 嶋守
- 【定員20名】 19:30～20:15 ボディジャム45 小関
- 【定員20名】 20:45～21:15 バイラバイラ 小関

第2スタジオ
- 【定員16名】 10:15～10:45 機能改善ヨガ 西野
- 【定員20名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 八木澤
- 【定員20名】 12:45～13:15 ボディパンプ30 阿部(祐)
- 【定員16名】 13:45～14:30 ヨガ45 松森
- 【定員20名】 19:15～19:45 CXワークス 栗城
- 【定員20名】 20:15～21:00 ボディコンバット45 小野寺(将)

サーキットR30

5月22日(金)

第1スタジオ

第2スタジオ

サーキットR30

休館日

5月23日(土)

第1スタジオ
- 【定員20名】 11:00～11:50 ウォーキング50 嶋守
- 【定員20名】 12:45～13:15 ボディパンプ30 小滝
- 【定員20名】 13:45～14:15 CXワークス 小滝
- 【定員20名】 15:00～15:45 バレトン 小関
- 【定員20名】 16:30～17:15 ノンストップバイラバイラ45 八木澤

第2スタジオ
- 【定員16名】 10:30～11:15 ボディバランス45 八木澤
- 【定員16名】 12:00～12:45 ピラティス 滑川
- 【定員20名】 13:15～14:00 ボディジャム45 小関
- 【定員20名】 14:30～15:15 ボディコンバット45 里館
- 【定員20名】 15:45～16:35 ウォーク&ジョグソフト 大戸
- 【定員20名】 17:05～17:50 ボディパンプ45 本木

サーキットR30

5月24日(日)

第1スタジオ
- 【定員20名】 13:00～13:45 ボディジャム45 早坂(の)
- 【定員16名】 14:30～15:15 ピラティス 小野

第2スタジオ
- 【定員20名】 11:00～11:45 歩いてシェイプ45 峰村
- 【定員16名】 12:15～12:55 アロマリラクゼーション 熊谷
- 【定員16名】 13:30～14:15 ヨガ45 佐藤(麗)
- 【定員20名】 15:00～15:45 ボディパンプ45 小野寺(将)

サーキットR30

※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。 [パソコン用ホームページURL] http://www.sportsclub.co.jp/